



## Orientalisches Rinderhack und Pitabrot

mit Bohnenhummus und Tomaten-Gurken-Salat



20-30min



2 Personen

Dein heutiges Abendessen steht im Nu auf dem Tisch und ist eine aromenstarke, köstliche Komposition, die dich direkt auf eine Reise in den Orient schickt. Das knusprig gebratene Rinderhack wird mit getrockneten Feigen und einer leckeren Gewürzmischung zubereitet und auf einem cremigen Bohnenpüree serviert. Dazu gibt es einen erfrischenden Tomaten-Gurken-Salat mit Kräutern und Sumach sowie geröstetes Pitabrot.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Packung getrocknete Feigen
- 1 Päckchen Gyros-Gewürzmischung
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Tahini<sup>11</sup>
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 15g frischer Dill, Minze & Petersilie
- 1 Packung Vollkornpitabrot<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Sumach
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung<sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

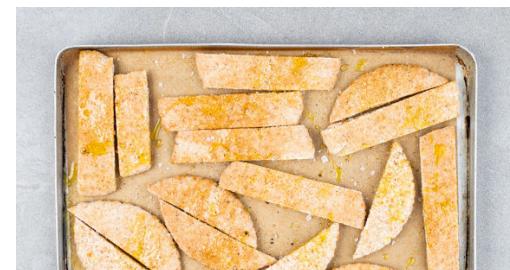
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1114kcal, Fett 54.1g, Kohlenhydrate 97.6g, Eiweiß 49.7g



### 1. Hackfleisch würzen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Hackfleisch** mit den **Feigen**, der **Gyros-Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer gut verkneten und beiseitestellen.



### 4. Pitabrote rösten

Die **Pitabrote** in 2-3cm breite Streifen schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und 5-7Min. im Ofen goldbraun rösten, dabei einmal wenden.



### 2. Bohnen pürieren

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Bohnen** in einem hohen Gefäß mit dem **Tahini** sowie je **2EL Zitronensaft**, Olivenöl und Wasser mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



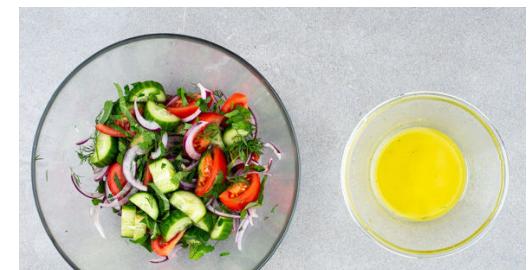
### 5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. krümelig anbraten. Die **1/2 des Sumach** unterrühren, dann die Pfanne vom Herd nehmen und das **Hackfleisch** warm halten.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** achteln, dabei den Strunk entfernen. Die **1/2 der Gurke oder mehr** längs halbieren und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Kräuter** von den harten Stängeln befreien und grob schneiden.



### 6. Salat zubereiten

2EL Olivenöl, den **restlichen Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Tomaten**, den **Gurken**, den **Zwiebeln** sowie der **1/2 der Kräuter** vermengen. Das **Hackfleisch** auf dem **Bohnenpüree** anrichten und den **Salat** daneben platzieren. Mit dem **restlichen Sumach**, dem **Dukkah-Gewürz** und den **restlichen Kräutern** garnieren und mit dem **Brot** servieren.